ボディワーク・セミナー

－からだの叡智をみがく－

担当者	グラバア　俊子（南山大学人文学部心理人間学科教授） (ゲスト：シン・インテグレーション　プラクティショナー)
概要	「からだ」という窓から、自分自身、他者、そして私たちのライフスタイルとその拠って立つ地球という環境を眺めてみると、今なにが見えてくるでしょう。この講座では、ゆっくりと呼吸を深くし、いのちとスピリットの宮である「からだ」の内に静かに座し、見えてきたものを共に分かち合い、未来に向けて喜びに満ちたヴィジョンを創造することができればと願っています。 身体的存在としての私たちに備わっている、からだの叡智・心の叡智・頭の叡智という三つの叡智。その与えられている自分の叡智の理解を深め、どのように生き生きと豊かにしていくか考え、試みてみたいと思います。今回はからだを使ったアクティブな瞑想法にもチャレンジしてみたいと思っています。 心身の調和的在り方を促進する「シン・インテグレーション」という技法の体験も予定しています。週の終わりにゆっくりした時間を持ち、自分自身のいのちのリズムを取りもどしたいと思います。
日程	土曜日　全７回　14：00～17：00　※ただし、7月11日（日）のみ　10：00～17：30開催 2010年6月19日／26日、7月3日／10日／11日／17日／24日
定員	24名
会場	南山大学　名古屋キャンパス　D棟
受講料	受講料 28,800円
メルマガ 講座報告	担当講師　グラバア俊子　記 本年度は、6月19日より7月24日まで、途中、土・日の連続も含めて、全8セッションを行いました。16名の参加者で、ゆったりとした時間がもてたのではないでしょうか。初日にお話した「自分のからだに耳を傾け、それを大切にする」という言葉を、参加者の皆さんが大切に受け止めて下さったようです。 講座終了後のアンケートを読みますと、からだを通して、自分と向き合い対話することで、リラックスし、また心身のリフレッシュの場になったようです。 何人かの方は、結果的にですが、必要な時・変化の時に受講されたと書いていらっしゃいました。からだという新しい枠組みで自分と他者・世界を眺めた時に、新しい展望、新しい息づかいが啓けたのなら、嬉しい限りです。 講座の折々に描いた「わたしマンダラ（ボディ編）」が、最終回に完成しましたが、人の内側にはこんなに美しい宇宙が広がっているのだなと、感動する作品ばかりでした。 今回のキーワードの一つが「未来への羅針盤としてのからだ」ということでもありました。この一人ひとりの内側の美しさが、どんどん外へ広がっていくとどんな世界が生まれるのだろうかと、思いました。